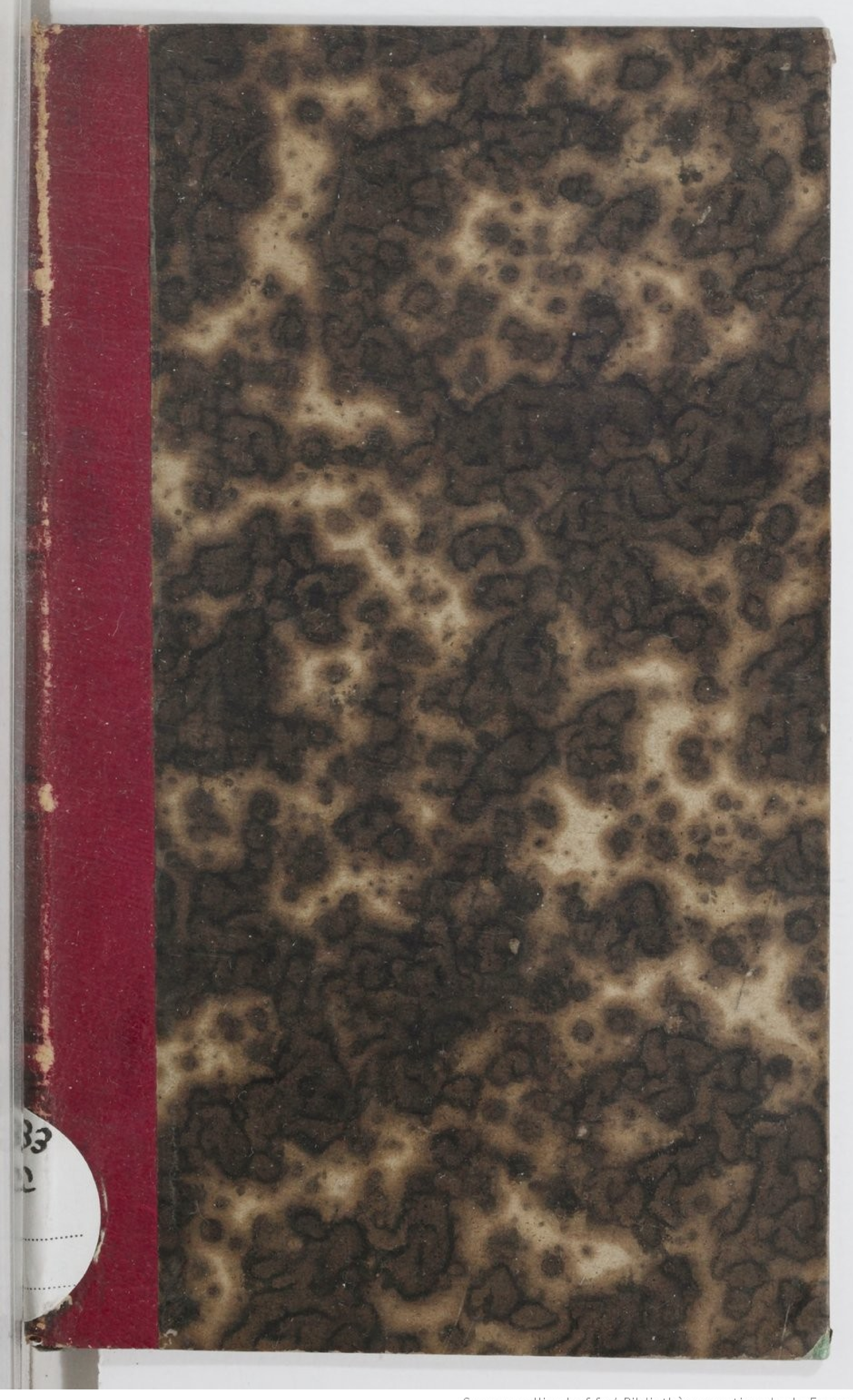
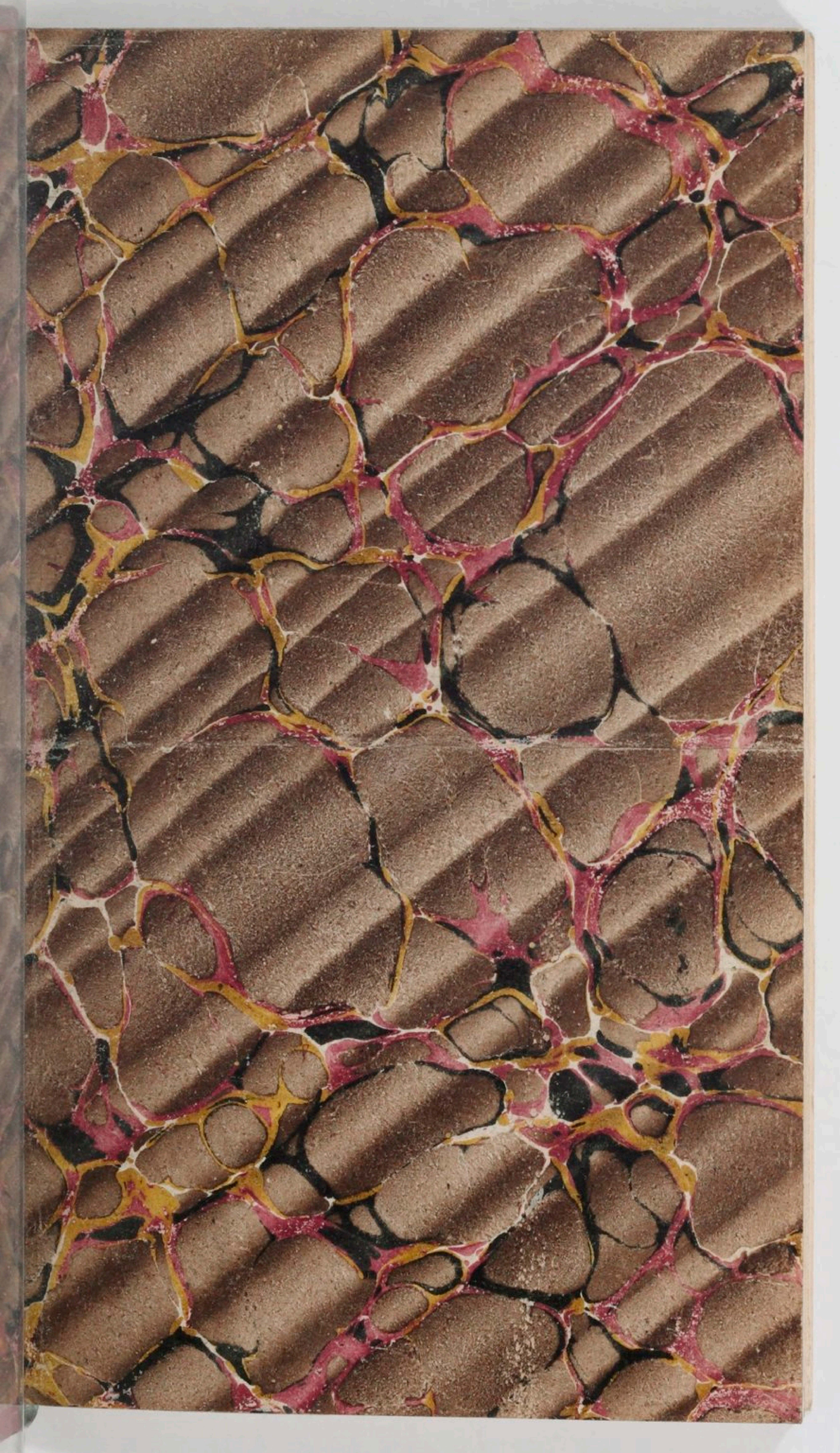
L'Hygiène des hommes de lettres et des employés, extraits de Plutarque, de Michel Montaigne et autres grands auteurs, [...]







L'Hygiène

DES HOMMES DE LETTRES

ET DES EMPLOYÉS.

Par Julien de Saint-Ouen

IMPRIMERIE DE SELLIGUE,
RUE DES JEUNEURS, N° 14.

l'Hygiène

DES HOMMES DE LETTRES

ET DES EMPLOYÉS.

EXTRAITS DE PLUTARQUE, DE MICHEL MONTAIGNE ET AUTRES GRANDS AUTEURS.

par Jules de St-Aure.

La santé est la seule chose qui mérite qu'on emploie non seulement le temps, la peine, les biens, mais encore les soins, de la vie entière; car la volupté, la sagesse, la science et la vertu, s'évanouissent.

(MICHEL MONTAIGNE).

PARIS.

BARBA, LIBRAIRE, PALAIS-ROYAL,

PAULIN, LIBRAIRE, PLACE DE LA BOURSE.

1832.

Profession de foi.

> Si c'est horrible de mentir, quelle épithète restera-t-il pour ceux qui en font métier?

Mes chers Confrères,

A l'intitulé de ce livret, n'allez pas le prendre pour un de ces imprimés d'Empiriques

dont on vous assaille aux deux bouts du Pont-Neuf et sur les boulevarts.

Je ne suis ni chirurgien, ni médecin, ni pharmacien, encore moins charlatan ; je suis dramaturge, musicien et romancier : l'amour de ma conservation, ce sentiment inné chez tous les hommes, m'en a fait de bonne heure rechercher tous les moyens, et mon goût pour les ouvrages des anciens philosophes m'ayant fait rencontrer dans leur lecture, de ces pré-

ceptes fondamentaux trouvés dans la méditation, et avérés par l'expérience, j'en compilai et ajustai à mon usage, ce petit traité d'hygiène, dont j'ai fait jusqu'à présent ma règle et mon profit.

J'ai bientôt 40 ans, et je ne me souviens pas d'avoir été malade de ma vie, si ce n'est chez ma nourrice, et, je crois, pour mes grosses dents.

Quelques uns de mes amis, étonnés de la stabilité de ma

santé, me demandèrent en riant ma recette. Je leur montrai mon manuscrit; ils le goûtèrent, plusieurs le copièrent, et d'autres plus paresseux d'écrire, m'engagèrent à le faire imprimer, comme propre à ramener beaucoup d'esprits volages sur le soin de leur intérêt le plus cher; j'ai donc cru devoir céder au motif de cette sollicitation.

Ce recueil d'excellentes maximes m'a déjà essentiellement servi, il a paru obliger beaucoup de mes amis; s'il peut en-

core être utile à quelqu'autre de mes concitoyens, je l'estimerai avoir assez mérité du Public, et je dirai de mon livret, si je vous le vois acccueillir: Mes chers confrères, il a plus de bonheur qu'il n'est gros.

Avant-Propos

Qu'il faut lire.

L'amour est la source des plus grands plaisirs et des plus grandes peines.
(PLAUTE.)

Dans l'enfance, on ignore la santé; dans la jeunesse, on la brave; sur la fin de ses jours, on l'implore; c'est

dans l'âge mûr qu'on peut l'apprécier, et que notre raison nous intéresse à la cultiver. C'est le bien le plus précieux, celui sans lequel on n'en peut goûter parfaitement aucun autre ; c'est enfin ce que le bon Montaigne appelle « la chose par excellen-
» ce, et la seule qui mérite qu'on
» emploie à sa poursuite, non seu-
» lement, le temps, la peine, les
» biens, mais encore les soins de la
» vie entière. Sans elle, ajoute-t-il, la
» volupté, la sagesse, la science et la
» vertu, se ternissent et s'éva-
» nouissent. » Mais la plupart des hommes n'en jouissent que comme

d'un don du hasard, et sans se soucier d'aucune notion de ce qui peut tendre à la conserver.

Il est étonnant que la science la plus importante, celle qui tient de plus près à notre être, soit le plus généralement négligée. On s'instruit ardemment pour la conduite de ses affaires, et on reste indifférent sur les connaissances propres à la conservation de la santé. On évite avec soin tout ce qui peut susciter des procès, et on ne prend pas garde à ce qui peut amener des maladies. Est-on indisposé? On a des médecins qu'on paie pour venir nous réparer,

comme le mâçon répare notre maison, et ces messieurs, auxquels on s'abandonne aveuglément, nous tuent ou nous sauvent, selon leur plus ou moins de lumières, ou d'attachement à notre personne. De toutes les maladies humaines, il en est peu qui viennent de la nature, dans les sujets bien constitués; tout le reste vient de nous : or, le meilleur moyen de se soustraire aux médecins, pour ces dernières, c'est d'éviter les maladies par un régime senti et salutaire; voilà le but de ce petit code physiologique.

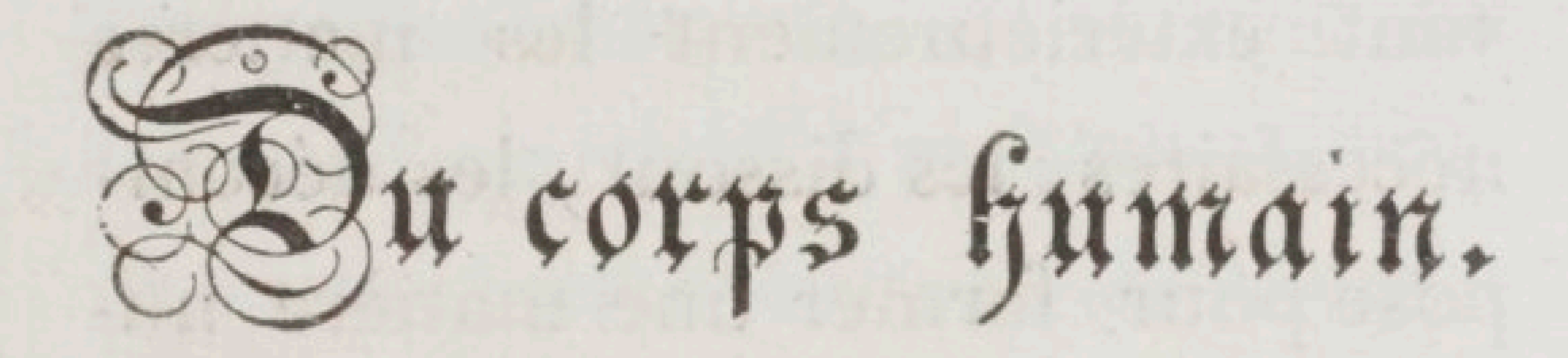
Mais afin de pouvoir se rendre

compte de la conduite à tenir pour se bien porter, il faut préalablement avoir une idée sommaire de sa conformation interne, de la manière dont s'opèrent nos principales fonctions. Il est, ce me semble, honteux d'exister sans savoir par quel mécanisme, et de ressembler à ces personnes qui s'imaginent être creuses, comme les figures de plâtre de leur jardin.

Un villageois me disait d'un de ses amis mort d'un mal de jambe, par suite d'ivrognerie, que sa jambe s'était si fort emplie de vin, qu'à la fin, il a bien fallu qu'elle crévât. Sa-

chons donc d'abord, autant qu'il nous est possible de le savoir, ce que c'est que notre corps.

CHAPITRE PREMIER.



> Il y a des misères sur la terre qui saisissent le cœur. Il manque à quelques uns jusqu'aux alimens. Ils appréhendent de vivre....
>
> Le pauvre est bien proche de l'homme de bien.
>
> (LABRUYÈRE.)

Notre corps est un assemblage harmonieux des parties physiques, qu'on peut appeler l'enveloppe de

l'âme : en l'ouvrant, on voit la plus surprenante et la plus admirable machine mécanique, au centre de laquelle est un alambic qui, recevant extérieurement les matières nécessaires, les dissout, les décompose pour former une matière nutritive qui, passant par différens laboratoires dans lesquels elle est encore décomposée, forme plusieurs autres liqueurs destinées à divers usages.

Les os sont la charpente qui soutient toutes les parties de cette admirable machine : cette charpente est creuse et renferme une moëlle, émanation du cerveau qui, recevant par une multitude innombrable de

canaux imperceptibles, une liqueur nourrissante, la digère, pour ainsi dire, et en forme une huile, laquelle entrant daus les pores des os leur tient lieu de sève. Elle est forcée d'y circuler, y étant retenue par une membrane qu'on nomme *périoste*, qui enveloppe au dehors toute cette charpente. Cette membrane, tissu merveilleux d'une quantité de petits canaux, reçoit par eux sa nourriture, et en fait part encore aux os qu'elle couvre.

Notre corps étant destiné à se mouvoir, à tourner dans tous les sens, à se baisser, se relever, s'étendre et se plier de tous côtés, avait besoin d'une quantité prodi-

gieuse de charnières; il y en a de toutes les espèces. Les bras, les mains, les cuisses, les jambes, les pieds sont attachés par une multitude de leviers, de formes, longueurs et grosseurs différentes. Tous ces leviers, qui sont des muscles, meuvent les os par des charnières de diverses formes, les unes comme des poulies, les autres comme des chevilles, jointes ensemble par des ligamens.

Le coffre est composé antérieurement de vingt-quatre côtes formant berceau, et postérieurement par une tige droite portant vingt-quatre charnières; emboîtées les unes dans les autres, elles entrent, sortent,

tournent l'une sur l'autre en tout sens; et, par cette facilité, baissent, relèvent, tournent et dirigent ce coffre selon ses besoins. Ce genre de charnières se nomme *vertèbres*.

Tous les intervalles de cette charpente sont remplis par une matière molle qu'on appelle *chair*, soutenue par un nombre infini de ces leviers animés, que nous venons de désigner sous les noms de muscles et tendons, chacun desquels ayant une direction et un mouvement particuliers, entraîne les chairs à leurs actions. Cette chair, formant le ventre des muscles, est nourrie par une multitude innombrable de petits canaux, et traversée partout d'une

infinité de petits vaisseaux de différentes grosseurs; les uns composés d'une simple tunique, on les nomme *veines ;* les autres d'une double tunique, on les nomme *artères*; ils servent à conduire le sang et la lymphe, qui en est la partie séreuse et qui roule avec lui. Tous ces muscles et ces chairs se correspondent par un tissu de petits filamens appelés *fibres*, qui leur servent de cordages et les traversent en tout sens, pour les lier et les unir ensemble dans tous les mouvemens.

Toutes ces parties molles sont encore recouvertes par un tissu admirable qu'on nomme *nerfs*, qui, émanant du cerveau, se partagent

en multitude de rameaux entrelacés comme un filet. Ils se communiquent en tout sens et sont doués d'une si grande sensibilité, que le moindre ébranlement qu'éprouve une partie, est ressenti par le tout au même instant.

Enfin, le tout est enveloppé d'une membrane épaisse qu'on nomme *peau*, et qui est recouverte elle-même d'un autre tégument beaucoup plus délié qu'on appelle *épiderme*. Tous ces tissus sont percés de petits canaux creux appelés *pores*, sans cesse abreuvés par la liqueur qui lui est propre. Dans les interstices de ces tissus sont plantés une multitude de petits oignons sembla-

bles à ceux des fleurs, de chacun desquels sort une tige que l'on nomme *poil.* Ceux de la tête, plus humides que les autres, sont les plus longs de tous; on les appelle *cheveux.* Ces oignons sont de véritables végétaux; ils ont des racines creuses qui pompent l'humidité, l'apportent dans l'oignon qui la digère et en forme une sève qui circule dans plusieurs petits tuyaux, et est portée jusqu'à l'extrémité de la tige. Quelle délicatesse , quelle finesse doivent avoir ces tuyaux nourriciers dans un poil follet? Que de merveilles!... *O... Altitudo!....*

Au haut de la colonne verticale est placée la tête, qui renferme

mille chefs-d'œuvre ; elle tourne par des ligamens musculaires, dont les uns ne lui permettent que de former un demi-cercle, et les autres l'empêchent de se renverser. Cette tête est une boîte osseuse garnie au dedans d'une quantité de cloisons. Dans la partie supérieure, sous une voûte impénétrable par la dureté des os qui la forment, est placé le cerveau, substance moëlleuse, traversée de toutes parts d'une multitude de filets et vaisseaux imperceptibles qui forment un labyrinthe. C'est dans ce labyrinthe que naissent les pensées et sont conservées les idées.

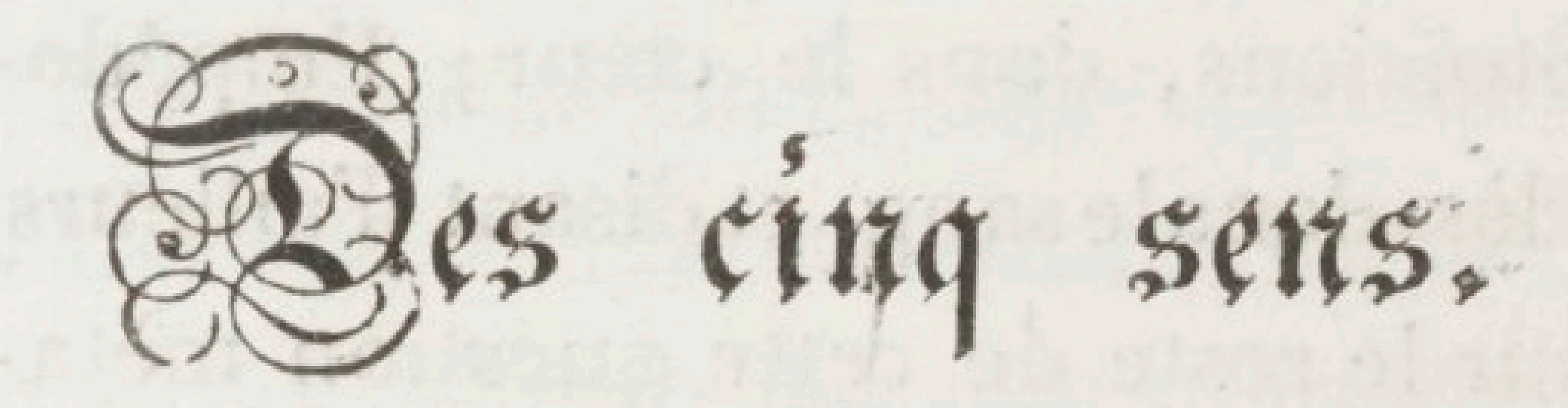
Cette substance enveloppée de plusieurs tuniques, se prolonge

dans les vertèbres de l'épine et prend alors le nom de *moëlle allongée* : se divisant ensuite en plusieurs branches qui prennent différentes formes et différens degrés de dureté, elle compose ce tissu incompréhensible qu'on nommé *nerfs*. Le cerveau est le vrai laboratoire de l'âme; elle y réside probablement toujours: car tout semble en émaner, s'y rapporter, et tous les nerfs, seuls organes de la sensibilité, s'y réunir.

Partons de ce principe posé, pour suivre l'âme dans ses opérations ; principe néanmoins très-conjectural, mais auquel nous nous arrêterons préférablement ici, d'après le système d'Hypocrate, qui place l'âme

au cerveau, comme Descartes, dans la glande pinéale : sans rien préjuger des opinions contraires d'autres philosophes qui la font résider : Aristote, dans toute l'habitude du corps; Epicure, dans l'estomac; les Stoïciens, dans le cœur; Empédoclès, dans le sang, et disant d'ailleurs sur le reste de cette question métaphysique, qui n'est pas de notre ressort, ce qu'en a dit sagement Cicéron : *Quâ facie sit animus, aut ubì habitet ne quœrendum quidem est.* Quant à la forme et au siège de l'âme, c'est ce dont il ne faut pas seulement s'informer.

CHAPITRE II.



> Il n'a manqué aux animaux pour avoir ce qu'ils n'ont pas assez, ce que les hommes ont de trop.

L'âme étant toujours renfermée, et ayant par conséquent sans cesse besoin d'être avertie de tout ce qui

se passe au dehors, tant pour l'approvisionnement que pour la conservation de la machine qui l'enveloppe, entretient au dehors cinq sentinelles qu'on nomme sens.

Deux de ces surveillans, la vue et l'ouïe, les plus importans pour elle, en sont placés plus près pour la prévenir de tout ce qui arrive même au loin. Celui qu'on nomme la *vue*, est formé de deux globes mobiles, garnis en dehors de deux peaux fortes, appelées *paupières*, qui par le moyen de plusieurs muscles s'ouvrent et se ferment pour les reposer quand l'âme n'en a plus besoin.

Le globe de l'œil est une vraie chambre noire. Une tunique épaisse

qu'on nomme le *blanc* arrête les rayons de lumière ; ne pouvant pas la traverser, ils se rassemblent dans le centre. Un cercle qu'on nomme l'*iris*, les réunit dans un trou appelé la *prunelle*, garni d'un cristal lenticulaire dit *cristallin*. Ils traversent cette lentille, et vont former l'image de l'objet sur un réseau très-délié et très-serré qu'on nomme *rétine*. C'est là que l'âme est avertie de la forme, espèce, etc. de l'objet, pour faire usage ou non de cette connaissance.

L'œil étant destiné à veiller sur tout ce qui l'environne, a besoin de se tourner à droite, à gauche, de se baisser, de se relever, de décrire

un demi-cercle en bas, en haut : six muscles auxquels aboutissent différens ligamens, lui facilitent ces divers mouvemens. Ce n'est pas tout; ces parties étant dans une action continuelle, s'échaufferaient et s'useraient même promptement par les frottemens ; la nature les a fait nager dans trois humeurs différentes qui les conservent, les séparent et se renouvellent sans cesse. La sérosité que les frottemens en expriment est reçue dans une glande ou éponge placée au coin de l'œil, qu'on nomme *archantis*, qui fait écouler cette sérosité par les conduits du nez. Toutes ces substances sont aussi nourries par une multi-

tude de petits canaux et vaisseaux imperceptibles.

Le second sens qu'on nomme l'*ouïe*, est composé extérieurement de deux pavillons appelés les *oreilles*; ce sont deux entonnoirs cartilagineux qui, recevant l'air ébranlé par les sens, le conduisent dans un creux placé au centre qu'on appelle la *conque*, parce que sa forme ressemble à celle de la coquille d'un limaçon. L'air est porté par ce conduit tortueux sur une membrane qu'on nomme *tambour*, sous laquelle est un très-petit nerf de la plus grande sensibilité, qui à l'aide de petits muscles, tend plus ou moins cette

membrane comme la peau d'un tambour.

Derrière cette membrane est une cavité qu'on nomme la *caisse*. Cette cavité renferme un air très-subtil, qui reçoit l'impression que l'air extérieurement vibré fait sur la membrane. De petits muscles imperceptibles font hausser et baisser un petit marteau renfermé dans cette caisse, qui frappe sur un petit os, qu'on nomme par cette raison l'*enclume* : enfin le son entre dans une cavité appelée labyrinthe, remplie de petits trous ou cellules. La première partie de cette cavité se nomme le *vestibule*, la seconde, le *limaçon*, et est composée d'une lame

spirale qui séparant en deux le canal qui tourne autour du noyau de ce limaçon, forme deux rampes douces, et aboutit au nerf auditif qui probablement transmet à l'âme les sons reçus par ébranlement.

Le troisième sens qu'on nomme *tact*, ou *toucher*, est le plus étendu de tous, les nerfs recouvrant toutes les parties du corps. Dès qu'une chose semble convenir à la vue, l'âme fait mouvoir de proche en proche cette multitude de leviers qui forment les bras et les jambes, pour aller à l'objet; les doigts s'en saisissent, le portent au nez, pour que l'odorat en juge; et ces trois sens de concert en rendent compte à l'âme.

Le quatrième sens est l'*odorat*. Le nez qui en est l'organe extérieur, est composé de deux conduits séparés par une cloison; le tout est cartilagineux. Ils aboutissent à l'os qu'on nomme *cribleux*, parce qu'il est parsemé de trous. Les cavités du nez sont remplies de plusieurs lames cartilagineuses, séparées et tournées en spirales, qui aboutissent à ces trous où se trouvent des nerfs qui reçoivent vraisemblablement l'impression des odeurs.

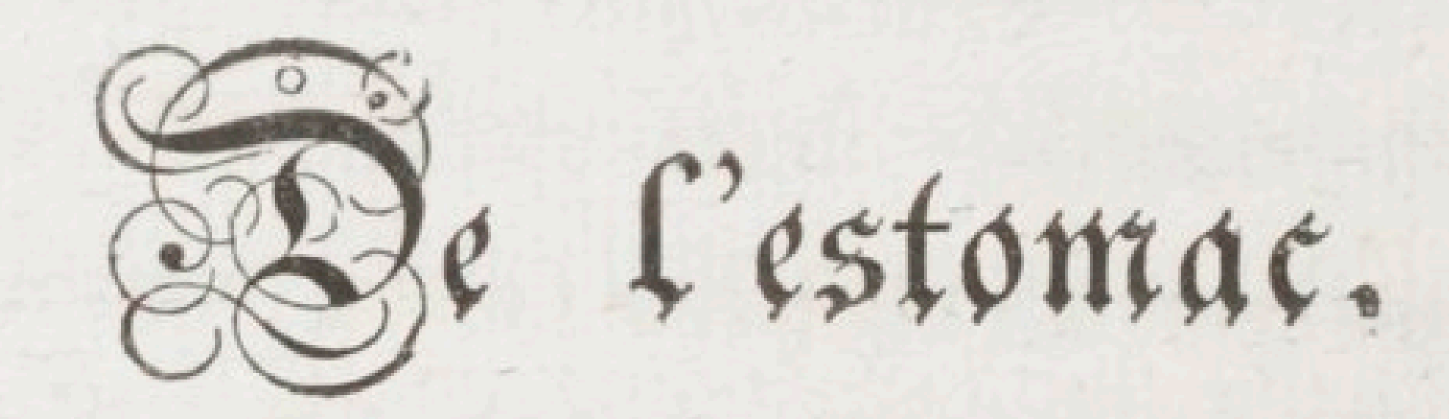
Le cinquième sens, est le *goût*. Lorsque la vue, le tact et l'odorat ont approuvé, la langue qui, par le moyen de dix muscles, est capable de tous les mouvemens possibles,

s'empare de l'objet ; elle en exprime le jus le plus subtil, en le pressant fortement contre le palais avec des mouvemens accélérés. Ce jus pénétrant dans une foule de petits mamelons que l'on nomme *houpes nerveuses*, y est essayé : s'il convient, la langue porte l'objet entre les dents qui le broient et le tournent à plusieurs fois, pour qu'il soit également broyé.

Les glandes salivaires pressées par cette action, fournissent une liqueur appelée salive, qui commence la fermentation, et forme du tout une pâte liquide. Quand cette pâte est bien préparée, *le pharynx*, espèce de soupape qui est au fond de

la bouche, s'ouvre, et la pâte est introduite dans *l'œsophage*, grand conduit qui aboutit à l'estomac.

CHAPITRE III.



> On pèse sur la vie comme sur le corps le plus solide, sans songer qu'ellc n'est qu'une toile d'araignée.

L'estomac est une poche formée d'une membrane épaisse et attachée par de forts ligamens. L'intérieur de

cette poche est garni d'un multitude de petites glandes, ou éponges, qui contiennent une liqueur acide et dissolvante, comme l'eau forte, qu'on nomme *sucs gastriques*.

Lorsque les alimens tombent dans cette poche, leur poids la fait baisser et s'étendre. Cette tension serre les glandes, et en les exprimant, en fait sortir la liqueur qu'elles renferment. Ces sucs gastriques, injectant les alimens déjà préparés et en fermentation, les incitent et les dissolvent, jusqu'aux plus petites parties. La fermentation augmente, et la sécrétion des différentes substances s'opère par la chaleur de cette fermentation, comme dans un alam-

bic. Les parties subtiles se séparent et forment le chyle, liqueur blanche et épaisse, qui passe dans les veines du mésentère où elle est convertie en sang.

Le poumon, substance spongieuse, reçoit l'air extérieur par le *Larynx*, autre soupape placée au fond de la bouche à côté du pharynx, et par la trachée-artère, autre conduit voisin de l'æsophage; le poumon, dis-je, se dilate, et se resserre sans cesse, par le moyen de soixante cinq muscles pour l'aspiration, et l'expiration de l'air. Ce flux et reflux continuel d'air, pareil à celui d'un soufflet, et qu'on appelle *systole* et *dias-*

tole, fait circuler les liqueurs de la tête aux pieds et des pieds à la tête, au moins soixante fois par minute.

CHAPITRE IV.

Du sang, des liqueurs et des humeurs.

> Nous posons à peine sur la terre que nous nous y occupons sans cesse de chimères et de projets ambitieux.

Le sang porté dans le cœur qui en est le réservoir, s'y épure; sa partie subtile forme les esprits vi-

taux qui, par les artères, sont distribués dans tout le corps. Le sang porté dans le cerveau s'y subtilise encore, et y engendre des esprits animaux qui forment la pensée et donnent le mouvement aux muscles. Ces esprits animaux s'épurant et se subtilisant de nouveau, forment l'humeur nervale, baume précieux, qui entretient les nerfs dans le degré de flexibilité et d'élasticité nécessaires, et leur donne cette admirable sensibilité si essentielle à toutes les opérations de l'âme.

Enfin, par une dernière dépuration, l'humeur nervale se subtilisant encore, se convertit en esprits sper-

matiques, matière incompréhensible de la génération.

Toutes ces liqueurs n'étant formées que des parties subtiles des alimens, le marc qui est resté dans l'estomac, est encore décomposé par la chaleur; et la fermentation en sépare une liqueur épaisse qui, passant parle foie, s'y convertit en bile; là elle se filtre dans différentes glandes ou éponges, se rassemble dans le fiel, et se disperse dans tous les intestins pour les vernisser et faciliter l'écoulement des matières qui y passent.

Le *caput mortuum*, ou le dernier marc, ayant été bien exprimé, tombe dans les intestins; c'est un con-

duit de plus de cinq aunes de long, replié sur lui-même et formé par une membrane vernie en dedans par la bile, sur laquelle glisse ce marc. Ces intestins ont aussi une quantité de veines, de vaisseaux, de nerfs, de feuillets; ils font plusieurs contours et sont maintenus dans la position qu'ils doivent avoir par le mésentère, qui est ce qu'on appelle la *fraise dans le veau.* Les intestins se terminent par un conduit perpendiculaire appelé *rectum*, qui aboutit à un trou nommé l'anus, plissé comme l'ouverture d'une bourse.

Le sang et les liqueurs ont aussi des voies de décharge qui filtrent

sans cesse les parties grossières du sang; les pores de la peau, c'est ce qu'on nomme *transpiration*. On appelle transpiration naturelle, celle qui se fait insensiblement et sans cesse; et transpiration accidentelle, ou sueur, celle qui se fait par les mêmes pores, plus abondamment, après des exercices violens.

Les parties aqueuses et séreuses du sang se filtrent et tombent dans une poche membraneuse qu'on nomme *vessie*, percée dans la partie inférieure d'un trou plissé, garni de muscles qui l'ouvrent et le resserrent comme l'anus. On l'appelle *sphincter*; il jette au dehors la liqueur superflue qu'on nomme l'*urine*.

Pour peu qu'on réfléchisse sur cette analyse, on ne peut pas, ce me semble, s'empêcher: 1° de trembler à la vue de l'extrême petitesse et délicatesse de cette multitude de fibres et de vaisseaux; ils sont creux, il faut que nos liqueurs y circulent : pour peu qu'elles soient trop épaisses, elles s'y engorgent, ainsi que dans cette quantité de petites glandes qui les filtrent.

Le moindre effort suffit pour les rompre: tout excès apporte des efforts; nous sommes donc très-intéressés à être sobres et modérés; 2° de veiller à nos digestions; si elles sont mauvaises, elles ne forment que des glaires qui, étant épaisses

et visqueuses, ne peuvent pas s'écouler par les conduits destinés au chyle. Elles restent dans l'estomac, tapissent sa membrane et bouchent par conséquent les ouvertures des glandes qui ne peuvent injecter ni inciter les alimens de leur liqueur dissolvante. N'étant pas dissoutes, elles se corrompent et infectent toute la masse des liqueurs; celles-ci s'épaississent, forment des engorgemens, des obstructions, portent le désordre dans les esprits animaux, par conséquent dans les idées, la pensée, l'esprit, la mémoire, et causent le malaise général de l'âme et du corps.

Il est donc indispensable d'avoir

sur soi-même une attention continuelle, pour se maintenir toujours dans cet équilibre, cette égalité et ce calme si nécessaires à notre bien-être. Nous allons rassembler ici les avis les plus sensés des anciens auteurs qui ont le mieux écrit sur cette matière.

CHAPITRE V.

Pratique générale pour se bien porter.

> Le plus expert en amour s'y trouve pris lui-même, et ne sait pas profiter des avis qu'il donne aux autres.
> (OVIDE.)

Nulle vraie volupté sans tempérance : cela est si vrai qu'on voit toujours la peine suivre l'excès.

C'est la leçon constante de la nature.

L'homme a une pente invincible pour le plaisir, c'est le chemin de son bonheur; mais il faut que la modération lui sauve le repentir. Usez, n'abusez point: voilà la première et la plus juste de toutes les maximes.

Pour nous affermir dans le soin de notre santé, il est utile de voir quelquefois des malades et de réfléchir sur le malheur de leur condition comparée à notre état bien portant: au lieu que nous attendons souvent que nous l'ayons perdue pour en sentir tout le prix. Chérissons donc sa possession autant que, dans ce cas,

nous en désirons le retour. Car : Naître, vivre et mourir sont les trois époques de l'homme ; il ne se sent pas naître, il souffre en mourant et oublie de vivre.

CHAPITRE VI.

Du boire et du manger.

> La gourmandise et l'ivrognerie sont comme la curiosité, innocentes par leur principe, criminelles par leurs effets.

Nos premières considérations doivent porter sur les choses que nous introduisons journellement en nous

mêmes, dont nous composons chaque jour notre chyle, nos liqueurs, c'est-à-dire, nos alimens, tant liquides que solides.

Il est essentiel de se former pour le quotidien un ordinaire sain, convenable, à peu près le même, sans liqueurs, sans café, sans vin falsifié, etc. Ce que l'on prend par hasard, n'importe pas tant à notre santé que ce qu'on prend habituellement. Je dis à peu près le même, parce qu'il y aurait un autre inconvénient à prendre pour certains mets une habitude portée à un point qui nous les rende indispensables.

Cet ordinaire peut être composé de viande, mais avec quelques plats

de végétaux qui tempèrent sa tendance à la putridité. La viande mangée seule ou en trop grande quantité, nourrit trop, cause des transpirations excessives, force le sang, et le dispose aux maladies inflammatoires et putrides; au lieu que les végétaux, moins élaborés, modèrent cet effet. Comme ils nourrissent moins, ils fournissent une plus grande quantité de résidu. C'est par cette propriété qu'ils sont rafraîchissans et entretiennent la liberté du ventre.

Mais dans ce modeste ordinaire, étudié par la qualité, il y a encore le danger de la quantité à éviter. L'habitude de trop manger fait trop

d'humeurs, et le trop d'humeurs rend graves nos moindres indispositions.

Une personne bien portante qui mange et boit environ huit livres pesant dans un jour, n'en dissipe pas quatre par les selles et les urines. Le reste est employé à la nutrition, aux autres sécrétions, et perdu par la transpiration insensible.

La marque qu'on est sobre, c'est qu'en sortant de table, on n'est point ni pesant, ni baîllant, qu'on ne sent point sa digestion, et qu'on ne perd rien de sa vivacité après avoir mangé.

Tant qu'on digère facilement, on peut manger de tout ce qui est bon sans choix, mais toujours sans ex-

cès. Dès qu'on commence à travailler de l'estomac, c'est alors qu'il faut étudier ses alimens. Un estomac, devenu délicat, doit s'abstenir, le plus qu'il peut, des viandes solides et lourdes, de fromages, d'œufs durs, et généralement de tout ce qu'il s'est assuré lui être indigeste, et leur suppléer des viandes légères, comme chairs de volailles, de poissons, ou des légumes, des fruits, etc.; le fromage, en général, n'est bon, que ni trop vieux, ni trop nouveau, et pris en très-petite quantité. L'œuf, pour procurer les bons effets qui lui sont propres, ne doit être ni dur, ni glaireux, mais frais, et d'une substance molle.

Le lait doit se considérer moins comme une boisson, que comme un aliment solide et nourrissant. Le lait étant un chyle tout fait, est trop nourrissant pour en faire un breuvage abondant. Comme le lait, le chyle est une émulsion, c'est-à-dire, une partie huileuse, unie à l'eau par l'intermède d'une substance saline.

Tous les deux sont la matière immédiate de la nutrition. Portés au poumon par la veine sous-clavière, ils sont versés dans le sang pour y subir l'assimilation au sang ou l'émathose; et quoique le lait ne soit pas aussi nutritif que le chyle, il est toujours imprudent de se remplir d'une grande quantité de ce fluide.

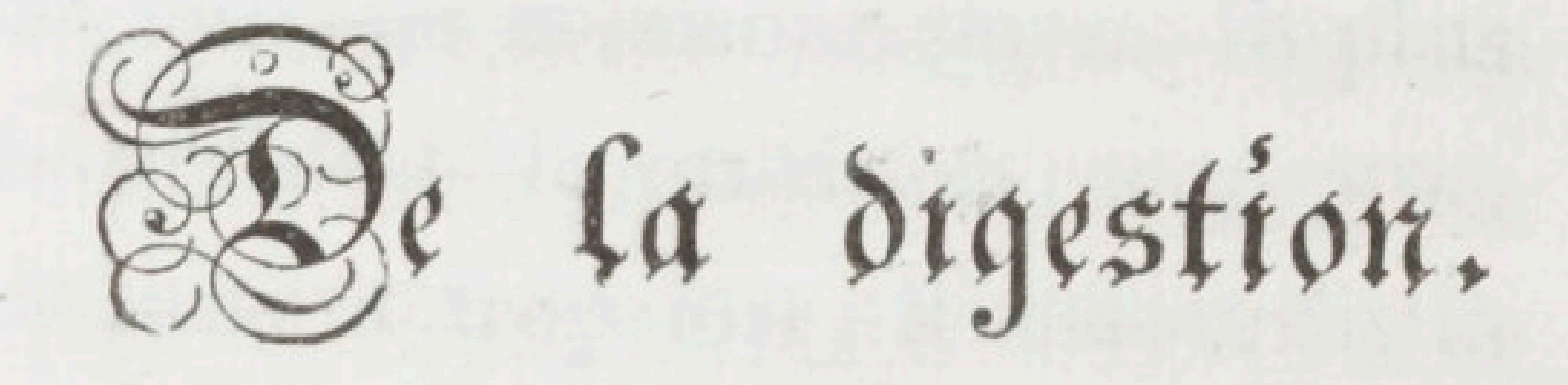
Les maux qui résultent de cet excès, sont, outre le relâchement de l'estomac, l'indigestion dans les secondes voies, par la présence d'une quantité de fluide nourricier, trop grande pour être assimilée; la crudité des humeurs, par la propriété chyleuse du lait, qui les fait entrer tout de suite dans les vaisseaux lactés, sans avoir subi le travail de l'estomac, et le mélange des sucs gastriques, en un mot, des diarrhées qui ont pour cause l'atonie et les crasses glaireuses que le lait dépose sur l'estomac.

Le breuvage le plus utile est le vin; mais il le faut tremper d'eau, ou si l'on ne veut pas se priver du

plaisir de le boire pur, boire au moins après lui de l'eau pour le mélanger dans l'estomac. Ce n'est qu'en coupant le vin d'eau, qu'il peut être de tous les assaisonnemens le plus favorable à la nutrition; trop pur, et surtout trop fort, il assourdit la saveur des alimens, il diminue l'appétit, en resserrant l'estomac par sa vertu tonique, et nuit à la digestion, en lui donnant un caractère de fermentation aigre, s'il est pris en trop grande quantité. L'ivresse, outre la folie où elle nous jette, qui suffirait pour la faire proscrire, est une jouissance fausse et dangereuse... *Michel Montaigne*, dans son vieil et énergique langage, définit l'ivrognerie comme

un vice grossier et brutal, tout corporel et terrestre, qui altère l'entendement, renverse et étonne le corps.

CHAPITRE VII.



Occupez-vous de la vie, vous ne songerez pas à la mort, vous dit l'homme du monde; mais ne pourrait on pas lui répondre : Rendez donc l'une plus piquante, ou l'autre moins repoussante?

Les plus fortes maladies sont souvent dues à une suite de mauvaises digestions. Si le vice était tou-

jours dans les premières voies, un léger purgatif suffirait pour rétablir l'ordre ; mais l'ouvrage de la digestion ne se borne pas toujours là, quelques-unes des autres coctions en supportent souvent la peine. L'eau et la sobriété sont les meilleurs préservatifs des maux dont nous menace l'intempérance.

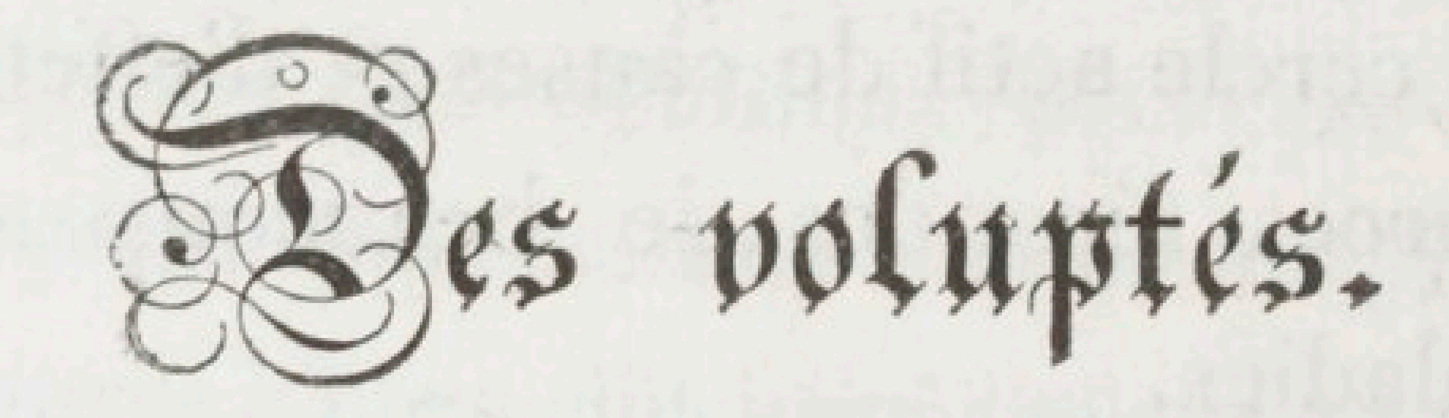
Les médecins distinguent trois sortes de digestions, celles des premières voies, c'est-à-dire, de l'estomac et des intestins, dont le résultat est le chyle ; celle des secondes voies, ou des vaisseaux sanguins, dont l'action convertit le chyle en nouveau sang; et la troisième, en l'assimilation ou application de la lymphe nourricière

aux parties qu'elle doit réparer, ce qui constitue la nutrition proprement dite.

Il est, on ne peut pas plus important, de surveiller la première indigestion, soit pour le choix et la quantité des alimens, soit en se mettant dans les conditions les plus propres à bien digérer; parceque jamais les vices de la première digestion ne se séparent de la seconde, et que toujours les vices de la seconde influent sur la troisième; c'est-à-dire, qu'un mauvais chyle ne produira que du mauvais sang : celui-ci communiquera à toute l'économie animale ses mauvaises qualités. De là naîtront des sécrétions vicieu-

ses. La bile , la salive, les sucs gastriques et toutes les humeurs digestives tenant un mauvais caractère du sang qui les a fournies, reviendront à leur tour frapper sur la première digestion qui suivra; d'où résulte un cercle actif de causes et d'effets, sources fécondes de beaucoup de maladies.

CHAPITRE VIII.



> Dans tous les temps on a dit du mal des femmes, et dans tous les temps, je crois, elles ont plus été les victimes de la calomnie que de la médisance.

Les voluptés excitées et forcées, peuvent faire beaucoup de mal; et celles où nous mène le besoin ne

font que du bien. Il ne s'agit pas de réformer ses passions, il faut seulement les bien conduire.

Plutarque nous dit que Vénus est mal appelée dans un corps trop nouvellement rempli d'alimens et de vin, et qu'on ne l'invoque jamais plus à propos, que quand on est dans une sérénité et un équilibre parfaits.

De toutes les modérations recommandées, la plus souveraine est celle qu'on doit apporter dans l'usage du baume séminal. La semence, la plus précieuse de toutes nos humeurs, est un écoulement de toutes les parties du corps, la portion la plus élaborée, et comme la fleur

de la lymphe nourricière. Par son séjour dans les vésicules séminales, elle acquiert encore une perfection qu'elle doit à l'énergie des parties contenantes, et à l'organe qu'excitent en elles, les esprits animaux, appelés par les désirs vénériens. Dans cet état, si on continue encore de la conserver, sa consistance augmente. Devenue chaude, active, imprégnée de feu et de fluide vital, elle éveille le besoin du coït. Alors la nature donne elle-même le signal du plaisir, alors les embrassemens sont ardents et féconds, et l'acte amoureux, si nuisible quand il est répété, est d'autant plus salutaire qu'il est commandé par la nature.

Coïtus rarus corpus excitat, frequentior solvit.

De ces vives secousses, de ces irradiations voluptueuses, la matière séminale reçoit un nouveau degré de force et d'activité. La semence, ainsi caractérisée, devient, si elle est encore retenue, une source de vigueur et de santé. Reportée dans le sang, sinon en substance, du moins quant à cette partie sublime appelée *aura seminalis et spiritus volatilis hircinus*, elle lui rend avec usure les parties balsamiques dont il s'était dépouillé pour la former. Les solides, stimulés par cet esprit actif, ont des oscillations plus fortes, et tous nos fluides s'enrichis-

sent des émanations de ce parfum animal.

Une santé ferme et constante, la jeunesse prolongée, le *robur vegetum* conservé plus long-temps, les maladies plus rares et plus faciles à guérir, et des plaisirs mieux goûtés, seront le prix des privations raisonnables que nous aurons su nous imposer.

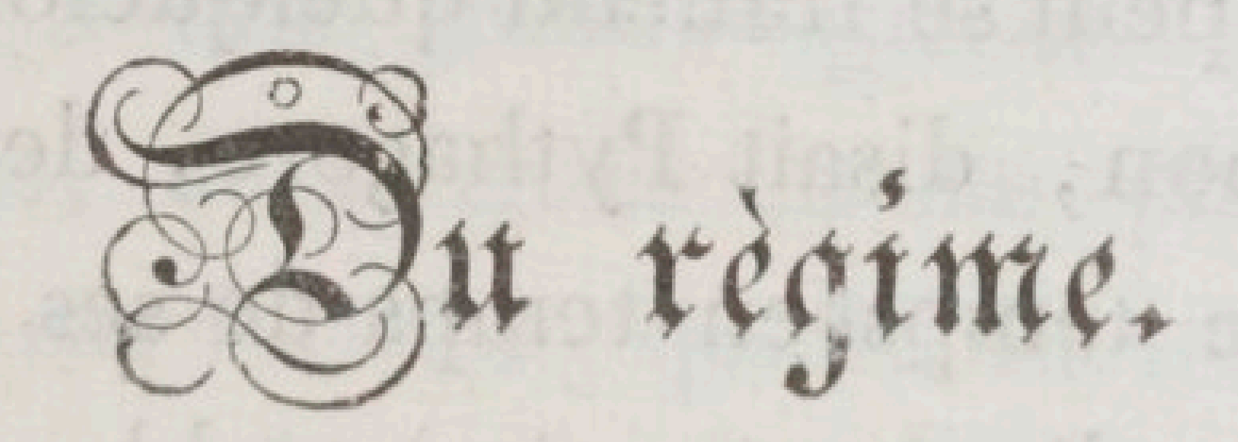
La continence trop opiniâtre a aussi ses inconvéniens. Afin de tenir un juste milieu, souvenons-nous qu'il est un usage prudent des plaisirs, et qu'il ne faut jamais prévenir ni surpasser le besoin. Attendons dans le silence des passions que la nature ait parlé, et jusqu'à

ce qu'elle ait fait entendre sa voix, évitons tout ce qui peut allumer des désirs factices. Ces caresses déhontées, dit Montaigne, qu'une chaleur irritée nous suggère en ce jeu, sont non seulement indécemment, mais très-dommageablement employées.

Refusons-nous donc constamment à l'appel de la débauche. Ses faux charmes, a dit aussi Sénèque. nous embrassent et chatouillent pour mieux nous étrangler. Si le mal de tête nous venait avant l'ivresse, nous nous garderions de boire; mais la débauche riante marche devant, et nous cache sa suite perfide. Mes chers confrères, sachez

encore ce qu'a dit Montaigne sur le même sujet. Il pense que trop jeune se livrer aux ébats de l'amour, c'est s'avorter ; et trop vieux, c'est se détruire. Il met le trop jeune avant vingt ans, et le trop vieux après cinquante-cinq.

CHAPITRE IX.



Je crois que ce que l'homme a gagné en connaissances utiles il l'a perdu en sensations, et qu'il eût mieux valu pour lui savoir un peu moins, et sentir davantage.

Boerhave réduisait toute la médecine prophylactique à ces trois préceptes : se tenir la tête fraîche, les

pieds chauds et le ventre libre. On pourrait y ajouter l'habitude d'un régime sain et raisonné, comme nous l'avons dit plus haut.

La règle que nous en avons prescrite peut se franchir quelquefois. Il est bon, disait Pythagore, de sortir de temps en temps de ses bornes ordinaires, soit à table, soit dans les exercices, pour développer toutes ses forces, et donner au corps et à l'âme un plus puissant équilibre. Nous y sommes d'ailleurs entraînés dans certaines occasions, comme dans des fêtes, de bals, des festins, des ébats amoureux, etc.

Il est prudent alors de se prépa-

rer quelques jours d'avance à ces excès prévus, par un peu plus de modération dans le boire, dans le manger, les exercices, les voluptés, etc. On est plus en état de faire face à une grande quantité d'alimens, de fatigues ou de plaisirs. Ces cas fortuits, quand ils ne sont pas trop fréquens, ne tirent pas à conséquence dans les gens bien constitués, et leur font retrouver l'ordre accoutumé avec plus d'intérêt.

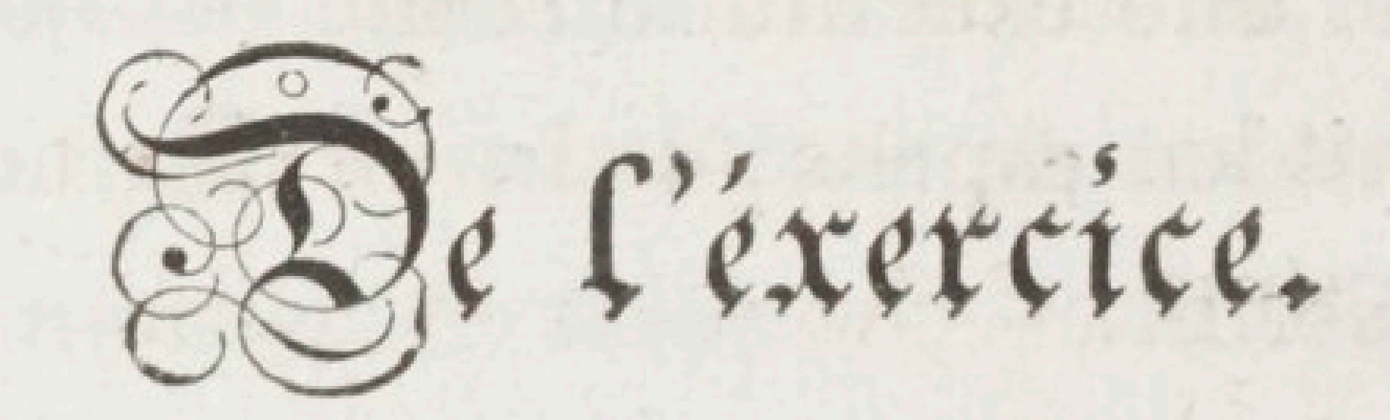
A ces grands banquets, on peut manger de tout tant qu'on se sent de l'appétit, et la force de le supporter; mais on se tue en mangeant par bravade ou par honte de refuser.

En tout il faut savoir distingner l'appétit de la gourmandise. L'un vient de l'estomac, et l'autre du du palais. Le besoin a une autre manière de demander que la fantaisie. C'est ce que l'instinct connaît mieux que la raison.

S'il y a du danger à trop manger, il y en a aussi à se laisser avoir trop faim. Notre estomac, qui connaît ce qu'il nous faut, souffre autant du vide que de la réplétion. Ce serait l'abus contraire que de se prescrire sans sujet un régime sévère et périodique, et de se faire une habitude de l'abstinence. Il faut s'établir une bonne règle de vivre, mais qui puisse s'accommoder à tou-

tes sortes d'occurrences. Les plaisirs et le régime doivent avoir une proportion juste. Les jouissances déréglées mettent la nature en désordre : une exactitude sèche et triste, ternit les esprits, et insensiblement les éteint.

CHAPITRE X.



Les jeunes gens ont tant d'attraits pour la danse, et si peu d'horreur pour la mort, que je ne serais pas étonné qu'ils fissent construire des salles de bals dans les cimetières.

Le travail qui occupe l'esprit en même temps que le corps, est le plus souverain, comme le plus agréable de tous les exercices.

On se trompe bien grossièrement quand on s'imagine que, pour être heureux et se bien porter, il faut n'avoir rien à faire. La paresse engendre, outre l'ennui, des maladies par l'état de stagnance où elle nous laisse. Il est honteux et malsain de se laisser aller ainsi au cours du temps : c'est végéter comme un arbre, que de vivre indifféremment, sans communication d'amis, et sans émulation d'honneur ou d'affaires.

Dans un état quelconque, une vie active, occupée, entremêlée de soins et d'intérêts, fait mieux à la santé, non seulement pour ce qui regarde l'exercice du corps (car les forces qu'on laisse oisives se perdent),

mais même par rapport à l'âme, dont l'énergie est nécessaire au bien-être du corps. L'exercice de l'esprit en est si bien un pour le corps, qu'après une étude appliquée de plusieurs heures de suite, on a souvent vu disparaître de petites indispositions qui n'étaient dues qu'à la langueur de l'âme.

Hypocrate met la méditation au rang des exercices, quand il l'appelle une promenade de l'âme. Les portiques de Platon, les galeries de Zénon, les jardins d'Épicure et le Lycée d'Aristote, sont des témoignages certains que les plus grands philosophes de la Grèce, qui exerçaient leurs professions en se pro-

menant, trouvaient utile de prendre ces deux exercices ensemble. Celui de l'esprit trompe agréablement la fatigue du corps,

Molliter austerum studio fallente laborem.

Les passions de l'âme font au corps humain le même effet que les efforts violens; elles agitent fortement sur lui; c'est à leur effervescence qu'il doit cette variété de dispositions qu'il éprouve et qu'il lui est nécessaire d'éprouver continuellement pour ne pas tomber dans l'indolence. La sagesse consiste donc à diriger nos passions, et non à les détruire.

La transpiration et l'éveil des fa-

cultés sont le fruit des orages qu'elles excitent. Cette double réaction, cette lutte de l'âme et du corps, comme une mer orageuse, a ses tempêtes qui en purifient les flots. Que l'homme ne les craigne donc pas, car il faut dans la vie, pour le bien même de la santé, essuyer quelquefois des traverses, des contradictions; passer de la crainte à l'espoir, du plaisir à la douleur, en un mot, éprouver une variété d'affections qui éloigne de nous l'anéantissante apathie.

Le repos n'est bon qu'après la fatigue. Quand on s'est livré à un travail appliquant et de longue haleine, on doit se laisser refaire par un peu de tranquillité et donner à

son corps ce qui a pu lui manquer de sommeil et de loisir ; et non pas faire comme ces insensés qui, bien las et épuisés par des travaux contentieux, croient se délasser en se plongeant dans des voluptés et des bombances excessives : puis, affaiblis par les excès de Vénus et de la table, se remettent soudain aux grandes affaires qui les pressent. Le sage ardemment et utilement occupé, ne se délasse qu'à des choses douces et honnêtes, et ne va pas porter le feu des débauches dans ses esprits, déjà trop échauffés par l'étude.

Un des plus grands avantages du travail, est de soustraire l'homme à

l'empire tyrannique des passions, en l'attachant fortement à son objet. On voit par là qu'il est essentiel d'en inspirer de bonne heure le goût aux jeunes gens, comme un préservatif contre le dérangement des mœurs, et surtout à ceux qui joignent une âme sensible à un tempéramment bouillant.

Les gens de cabinet, privés de l'exercice du corps, et qui sentent leur poitrine faiblir, faute du mouvement que leur état leur refuse, en ont un d'un autre genre à se procurer, c'est de lire tout haut et de déclamer à haute voix. Cette action du poumon le fortifie, en augmente la chaleur naturelle, y substitue le

sang, nétoie les veines et les artères de toutes les humeurs superflues qui pourraient s'y épaissir. Les personnes très-faibles éviteront pourtant les cris violens qui pourraient leur rompre des vaisseaux ou irriter leurs nerfs; rien n'est plus utile à ces derniers que le mouvement imprimé à toutes les parties du corps par les secousses d'une voiture et les frictions de moyenne force faites avec ce qu'on appelle brosses d'Angleterre. Cette opération attire le sang dans la partie frottée, met le genre nerveux en oscillation, et est propre à favoriser la nutrition de la partie externe du corps, mais ne doit pas se faire quand on vient de manger,

de boire ou de se liver aux ébats de l'amour.

Quant à leur nourriture, la qualité savonneuse des herbes potagères et des fruits, est pour les hommes de lettres en général, un préservatif contre la mélancolie, à laquelle la vie sédentaire et la difficulté des digestions les rendent si sujets. La gaîté qu'ils doivent chercher à prendre à table dans des entretiens légers et agréables, détourne la voracité de l'appétit et facilite autant la digestion que les disputes sur des matières graves la troublent. Il leur est bon encore de mettre quelque intervalle entre leur souper et leur coucher, de peur que les morceaux étant trop

crus, et ne faisant que commencer à bouillir, leur estomac, dans un sens horizontal, n'en puisse pas faire aisément la coction; et cet espace doit aussi se remplir par des conversations gaies et intéressantes, plutôt que par des dissertations sérieuses et passionnées.

Le cerveau ainsi exercé, communique, par le moyen des nerfs, cet exercice à l'estomac, posé d'ailleurs dans le sens perpendiculaire qui est le plus propre; et ce mouvement agréable de l'esprit en donne un favorable au corps pour la digestion. Le sommeil, après dîner, à moins qu'on n'y soit dès long-temps accoutumé, comme dans les pays chauds,

apporte un refroidissement qui relâche les forces de l'estomac; un léger mouvement, sans agitation outrée, comme la promenade, est infiniment meilleur.

Le riche paraît si persuadé de l'utilité de l'exercice pour la santé, qu'il a substitué au travail qui fait bien porter le pauvre, des jeux d'ostentation non moins fatigans, la danse, la chasse, le jeu de billard, etc. Ce sont, pour le premier, des moyens de transpirer aussi salutaires, pourvu qu'il en use de même dans la modération nécessaire.

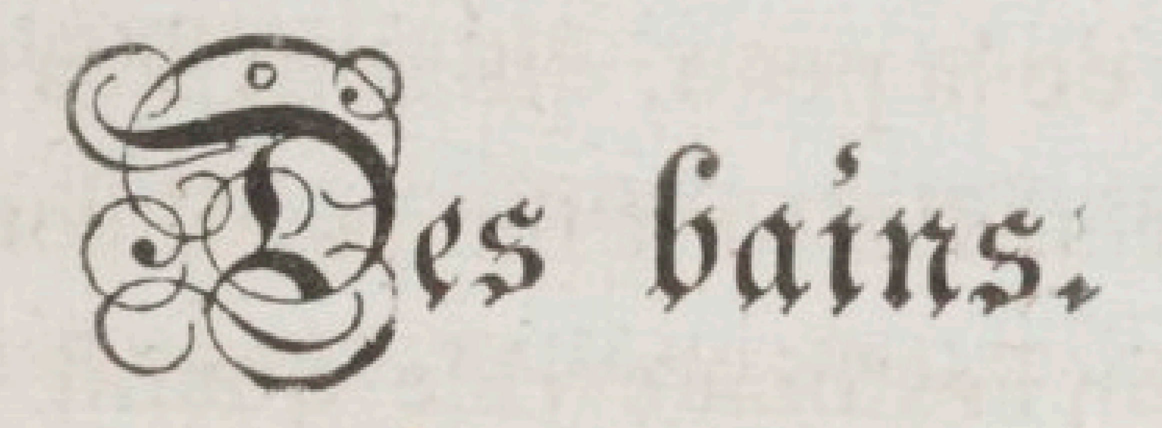
Il existe un usage assez commun après les forts exercices, et dont il est facile de démontrer ici l'erreur;

c'est quand on s'est fort échauffé au soleil, à la danse, à des jeux ou à un travail violent, de croire se redonner des forces en buvant du vin pur. Ces grandes fatigues suivies d'épuisemens, donnent à la fibre un éréthisme sec, au sang, une disposition inflammatoire et une aridité due au tarissement des parties les plus séreuses.

Or, le vin pris dans cet état, ne fait qu'augmenter le mal. L'eau, par sa qualité humectante, y convient mieux, soit prise intérieurement, soit appliquée extérieurement par des demi-bains. On connaît par la Bible l'usage qu'avaient les patriarches de laver les pieds aux voyageurs;

et les peuples méridionaux trouvent un excellent remède et même un cordial, qui répare leurs forces épuisées par la chaleur, dans les boissons aqueuses et aigrelettes qu'ils se font avec des oranges, des citrons, des cédrats et ici un verre de vinaigre dans une potée d'eau légèrement sucrée, ferait le même effet. La seule précaution à prendre est de ne point boire trop frais, lorsque le corps est très-échauffé.

CHAPITRE XI.



La sagesse consiste à faire tout ce qui peut nous rendre heureux sans préjudicier à notre santé, par conséquent à dompter tous les goûts, penchants, passions dont l'usage peut nous devenir funeste, et à satisfaire modérément tous nos goûts.

Il y a deux sortes de bains, et d'un effet bien différent.

Le bain froid convient aux jeunes

gens bien constitués; il leur endurcit le corps et le rend moins sujet à être offensé des qualités de l'air. Dans un âge avancé, il resserre trop les pores de la peau, qui sont déjà moins ouverts. En tout temps, il convient d'avoir l'estomac vide quand on s'y présente. La meilleure manière de le prendre est d'y joindre l'exercice de la natation; les mouvemens vifs et pressés du nageur, appliquant l'eau fortement à la superficie du corps, et la force de cet exercice ouvrant les pores et raréfiant le sang, le met en état d'absorber la quantité du fluide aqueux dont il a besoin pour se rafraîchir. Ceux qui ne savent pas nager feront bien, s'ils prennent des

bains de rivière, de s'agiter et de plonger de temps en temps. Les parties qui n'ont point trempé sont ordinairement le siège des rhumes et des catarrhes.

Les bains chauds conviennent mieux aux températmmens faibles et aux personnes âgées. Ils fondent, dissolvent insensiblement les amas d'humeurs qui ne pouvaient pas s'exhaler, ôtent les douleurs sourdes et la lassitude des membres. Il est cependant bon d'observer qu'il faut tenir son eau dans un degré moyen de température, les bains trop chauds ayant, entre autres inconvéniens, celui d'affecter les nerfs trop délicats.

Quoi qu'on dise de ces deux espèces de bains, quand on se sent en sa disposition naturelle, assez fort et assez robuste, il vaut mieux n'en pas prendre l'habitude, et ne faire usage du bain tiède ou d'eau courante que pour se laver seulement par propreté, et sans y rester trop long-temps.

CHAPITRE XII.

Du signe des maladies.

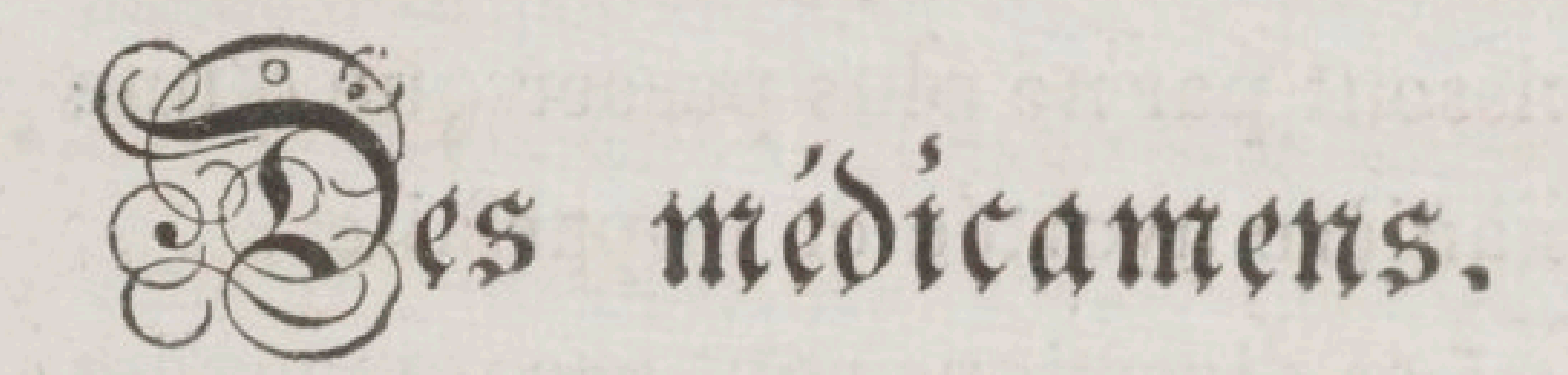
> Ce n'est pas le monde que l'homme noblement organisé regrette, il n'est assurément pas assez aimable pour cela ; c'est son être, c'est-à-dire, l'assemblage des facultés au milieu desquelles il a vécu, c'est par conséquent son monde à lui, et non celui des autres.

Les signes du dérangement de notre santé, par quelques causes morbifiques, sont le moins d'apti-

tude à boire, à manger, à faire ses fonctions, ses exercices; les insomnies ou mauvais rêves pendant le sommeil; les mélancolies sans sujet; les frayeurs sans raison; les colères fréquentes et mal à propos.

Les pesanteurs, les lassitudes qui viennent d'elles-mêmes, pronostiquent quelquefois des maladies qu'on détourne souvent par le repos, la diète et l'eau.

CHAPITRE XIII.



Des médicamens.

C'est un abus sujet à bien des inconvéniens que le fréquent usage des médecines. Il ne faut jamais user

des purgations, des vomitifs, sans une très-grande et indispensable nécessité. Ces expédiens surnaturels apportent de trop grandes émotions au corps.

Le vomissement surtout donne et entretient un appétit factice et dangereux, en ce que les alimens finissent par ne plus passer que d'une manière avortée et imparfaite.

Les digestions sont accompagnées de grands battemens de pouls, de douloureuses tentions, d'étouppemens des conduits et rétentions des vents, qui, au lieu d'attendre les naturelles éjections, répandent leurs ravages dans tout le corps. Quant aux laxations du ventre par le moyen

des drogues étrangères, elles changent la vertu naturelle des intestins et les remplissent d'humeurs incompatibles avec notre tempéramment, pour en chasser celles qui lui seraient plus analogues.

Ne pourrait-on pas adresser à bon droit aux personnes qui se purgent habituellement à chaque printemps, ou qui prennent de temps en temps et sans raison des médecines appelées de *précaution*, cette phrase plaisante de Montaigne : « faites ordonner une purgation à votre cer» velle, elle y sera mieux employée » qu'à votre estomac ? » Ce sage et profond penseur dit aussi, au sujet des drogues : « Le naturel qui accep-

terait la rhubarbe comme familière, en corromprait l'usage; il faut qu'elle blesse notre estomac pour le guérir, et ici manque la règle commune que les choses guérissent par leurs contraires, car le mal y guérit le mal.

La meilleure de toutes les pratiques est donc de maintenir par une sobriété et un bon ordre habituels son corps toujours bien disposé, pour qu'il puisse soutenir accidentellement une réplétion. Si enfin on était forcé de provoquer le vomissement pour évacuer des alimens trop crus et qu'on sentirait ne pas pouvoir se digérer, il ne faudrait pas encore employer pour cela aucune

drogue médicinale. Car comme les linges qu'on nétoie avec de la soude et de la cendre, que l'on frotte de savon, s'usent bien plus vite que ceux qu'on ne fait que laver avec de l'eau simple, de même les vomissemens qu'on excite avec des matières corrosives, offensent bien plus l'estomac, en usent le velouté, et en gâtent nécessairement la complexion.

On peut se procurer ces vomissemens avec de l'eau tiède, ou par la titillation du pharynx, pour l'évacuation des entrailles, il ne faut que la diète et l'eau. L'eau délaie les humeurs et précipite au dehors tout ce qui est impur et nuisible, pendant que, par la diète, l'action

systaltique des vaisseaux continue de battre et d'assimiler, d'où résulte une coction naturelle et sans avortement. On peut y joindre encore quelques lavemens simples ; souvent un peu de ces viandes qui relâchent, comme le veau et autres, accélère l'effet de ces simples moyens.

Platon nous dit, dans un passage ainsi traduit par ce même Montaigne, « que de trois sortes de mouvemens » qui nous appartiennent, le dernier » et le pire est celui des purgations, » que nul homme, s'il n'est sot, ne » doit entreprendre qu'à l'extrême » nécessité. On va troublant et » éveillant le mal par oppositions » contraires ; il faut que ce soit la

» forme de vivre qui, doucement,
» l'allanguisse et reconduise à sa fin.
» Les violentes harpades de la dro-
» gue et du mal sont toujours à notre
» perte, puisque la querelle se dé-
» mêle chez nous, et que la drogue
» est un secours infiable, de sa na-
» ture ennemi à notre santé, et qui
» n'a accès en notre état que par
» le trouble. »

Ces avertissemens généraux peuvent nous servir à détourner beaucoup de maladies, mais ne préservent pas de toutes. Quand Horace a dit qu'à trente ans l'homme devait être son médecin, il entendait sans doute, qu'auparavant, chacun devait connaître à peu près l'état habituel de

son pouls, pour être averti de ses divers changemens, étudier sa complexion pour savoir si l'on est d'un tempéramment bilieux ou sanguin, sec ou chaud, distinguer les alimens qui font bien ou qui font mal; car c'est une ignorance honteuse que de questionner un autre sur ce qui se passe en nous-mêmes; demander à son médecin ce qui est facile à digérer ou ce qui ne l'est pas, telle chose nous relâche, ou telle autre nous resserre, est, selon moi, aussi ridicule que de lui demander ce qui est amer ou ce qui est doux des morceaux que l'on mange.

Faire un sage emploi de ces facultés, être modéré en tout, voilà

en quel sens chacun peut et doit être son médecin ; mais est-on sérieusement malade? La raison veu que l'on ait recours aux conseils de l'homme qui est dépositaire de l'expérience de tous les siècles. Et comment chacun serait-il alors son propre médecin? L'entendement est-il sain quand le corps est malade? Qui osera se flatter de conserver sa présence d'esprit dans la douleur, dans les angoisses? Les gens de l'art même, n'osent pas alors se confier à leurs propres lumières.

Tout ce que nous venons de dire concernant la santé, se réduit donc à ces trois grands principes : User d'un régime modéré, s'abstenir de

remèdes, et bien conduire ses passions. Sur les deux premiers, Saint-Evremond a dit : « Vous ne sauriez avoir trop d'attention pour le régime, trop de précaution contre les remèdes. Le régime entretient la santé et les plaisirs. »

Les remèdes sont des maux présens, dans la vue incertaine du bien à venir ; et J.-J. Rousseau, sur les passions : « La sagesse humaine et la route du vrai bonheur consistent à régler ses desirs sur ses facultés, et à mettre en égalité parfaite sa puissance et sa volonté. (Pour pouvoir tout ce qu'on veut, il faut ne vouloir que ce qu'on peut.)

FIN.

TABLE DES MATIÈRES.

FIN DE LA TABLE.

